



ANNA TOMMOLA

# YÖLLINEN ELÄMÄMME

*Miksi näemme unia*

ATENA

# SISÄLLYS

<b>Johdanto</b> . . . . .	7
<b>1 Missä olemme, kun olemme unessa?</b> . . . . .	15
Keho levossa, aivot valppaina 15 ☛ Vireyden vuoristorata 18	
☛ Tunteet jylläävät, järki sammuu 21 ☛ Unien alkulähteillä 24	
☛ Koiranunta 27 ☛ Puretaanko unien koodi? 29	
<b>2 Onko unilla tarkoitus?</b> . . . . .	35
Jumalat puhuvat öisin 35 ☛ Tukahdutetut toiveet 39 ☛ Kollektiiviset kuvat 44 ☛ Satunnaishälyä ja aivojen putsasta 46 ☛	
Terapeutti pään sisällä 49 ☛ Mikä rinnakkaistodellisuus tämä oikein on? 53 ☛ Petoa karkuun 56 ☛ Yöllinen seuraelämä 61 ☛	
Löytyykö yhteinen selitys? 70 ☛ Leikkivä mieli 71	
<b>3 Yksilöllinen ja univeraali uni</b> . . . . .	75
Minne unet karkaavat? 75 ☛ Putoamisia ja epäonnistumisia 80	
☛ Kohtaamisia kuolleiden kanssa – ja kuoleman 84 ☛ Pitkää ja lyhyttä, hassua ja eepistä 91 ☛ Parempi mieli, paremmat unet 94 ☛	
Muutoksia ja myllerrystä 96 ☛ Aina samassa talossa 104 ☛ Unen muisti 114	
<b>4 Unimaailman lait</b> . . . . .	121
Outoa, muttei NIIN outoa 121 ☛ Taitavampi, aidompi uniminä – vai joku aivan muu? 125 ☛ Tunteiden vietävänä 134 ☛ Kaikki aistit käytössä 139 ☛ Unen aika 146 ☛ Pakenevat kirjaimet ja rikkinäinen puhelin 149	

Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta  
on tukenut teoksen kirjoittamista.

© Anna Tommola, 2020

Atena Kustannus Oy  
atena.fi

ISBN 978-952-300-615-7

Painettu EU:ssa 2020

## 5 Paha uni. . . . . 153

Jaetut kauhukuvat 153 ☛ Painajaisia ja pahoja unia 158 ☛ Trauma jättää jälkensä 165 ☛ Vikaa päässä? 169 ☛ Eroon toistuvista painajaisista 171 ☛ Mörkö ei ole »vain» unta 174 ☛ Oi, miten upea painajainen! 178

## 6 Unien ohjaksissa. . . . . 183

Tämä onkin unta! 183 ☛ Viestejä unesta valveeseen 185 ☛ Mistä selkounessa on kyse? 189 ☛ Tietoisien uneksimisen alkeet 191 ☛ Pillerit ja päähineet 195 ☛ Täsmätreeniä ja terapiaa 198 ☛ Poistu unestani, senkin hyypiö! 201 ☛ Uni pakenee kontrollia 203

## 7 Oudon äärellä. . . . . 213

Hahmoja unen ja valveen rajoilla 213 ☛ Irti kehosta 225 ☛ Apua, pääni räjähtää! 228 ☛ Riehuva uneksija 231 ☛ Hereillä leikkussalissa? 233 ☛ Uni unen sisällä 235 ☛ Telepatiaa ja enneunia 239 ☛ Kollektiivinen lottokone 242 ☛ Puolikkaan krokotiilin mielettömyys 246 ☛ Miten lähestyä selittämätöntä? 251

## 8 Unet taiteessa ja tieteessä. . . . . 255

Silmät kiinni ja säveltämään 255 ☛ Elektronit kiertävät yössä 263 ☛ Viisaita visioita ja silkkää sekoilua 265 ☛ Galleriaunia ja unia galleriassa 268

## 9 Mitä uni voi antaa? . . . . . 273

Metsästysvinkkejä ja kepeää viihdettä 273 ☛ Uni on tunne-suurennuslasi 275 ☛ Ulkoisesta tulkinnasta omiin oivalluksiin 282 ☛ Hupia, lohtua ja itseymmärrystä 289 ☛ Uusia näkymiä ihmismieleen 298

## Kiitokset. . . . . 305

## Lähteet. . . . . 307

## JOHDANTO

Eräänä lapsuuteni yönä olohuone täyttyi suovedellä, ja minun oli loikittava nojatuolilta toiselle pypsyäkseni pinnalla. Hyppäsinkin ohii ja vajosin sameaan vihreyteen. Katselin kelluvia kukikkaita nojatuoleja alhaaltapäin ja tunsin, miten hiukseni huljuivat vedessä.

Teinivuosinani minulla oli toveri vastarintaliikkeestä, Jonathan. Pakenin hänen kanssaan resiinalla läpi ryteikköisen viidakon. Tapasin hänet vielä monta kertaa, kunnes hän sitten äkkiä lakkasi käymästä.

Kerran istuin erään nuhjuisen puutalon hämärässä, matalakattoisessa huoneessa ja ojentauduin ottamaan sohva-pöydälle asetetusta vadista pähkinöitä – vain huomatakseni, että ne olivat muuttuneet kuhisevaksi kasaksi torakoita.

Nämä eivät tietenkään ole aitoja muistoja, vaan unia. Silti tapahtumat ja tunnelmat palautuvat nyt vuosien jälkeen mieleeni yhtä elävinä kuin monet oikeat kokemukset samoilta ajoilta. Se hämmästyttää. Mikä on tämä valvemaailmalle rinnakkainen yöllinen elämä, jossa tapahtuneet asiat voivat jättää meihin yhtä pysyvän jäljen kuin todelliset ko-

kemukset? Miten mieli voi kehittää paikkoja, joissa en ole koskaan oikeasti käynyt, mutta jotka olen muistavinani niin tarkasti, että aivot hetkeksi hämääntyvät luulemaan niitä todellisiksi? Ne ovat tietysti vuosien varrella muuntuneet, mutta niin ovat oikeatkin muistot. Tarkoittaako se, että me lopulta koostumme yhtä lailla unistamme kuin valve-elämän muistoista, tunteista ja ajatuksista?

Unien mysteerin pohtiminen on osa ihmisen historiaa. Muinaiset ihmisyyhteisöt etsivät niistä merkkejä ja ohjausta valve-elämän ratkaisuihin. Moderneissa länsimaisissa yhteiskunnissa yölliset tarinat sen sijaan ovat jääneet paljon päiväelämän varjoon. Kiinnostus uniin asettuu monen mielessä rajatiedon piiriin, samaan höttöiseen laariin horoskooppien ja tarot-korttien kanssa. Unitutkimuksellakin oli pitkään pseudotieteen leima – osin siksi, että ilmiötä ei ole helppo tutkia. Vaikka nukkumisen fysiologiaa on alettu ymmärtää yhä tarkemmin, käytössä olevilla tutkimusmenetelmillä unen aikaisiin subjektiivisiin kokemuksiin on ollut vaikea päästä kiinni. Osin kyse on välinpitämättömyydestä: kaikki lääkärit ja aivotutkijat eivät ole pitäneet unia vakavasti otettavana tai tärkeänä tutkimuskohteena. Jotkut ovat katsoneet, ettei niin hämärän rajamailla liikkuvaa ilmiötä ylipäänsä voi lähestyä tieteellisesti. Edes unien määritelmästä ei ole vallinnut sellaista yksimielisyyttä, että niiden ympärille olisi päässyt kehittymään yhtenäinen tieteenala. Toisille unet ovat olleet piilotajunnan vaikeasti avautuvia viestejä, toisille vain nukkumisen merkityksetön sivutuote, päivästä toipuvien aivojen tuottamaa sattumanvaraista hälyä.

Tällä vuosituhanella aivotutkimus on edennyt harppauksin, ja samalla unitutkimuskin on vahvistanut uskottavuuttaan. Unen ja myös unennäön hermostollisista mekanismeista tiedetään jo paljon enemmän kuin ennen.

Unesta nukkumisena – levon ja palautumisen näkökulmasta – puhutaan ja kirjoitetaan nyt kaikkialla, kaiken aikaa. Unenpuutteen haitat ihmisen terveydelle ja toimintakyvylle tunnetaan ja tunnustetaan laajasti. Tiedetään, että pitkäkestoinen unettomuus on yhteydessä kakkostyyppin diabetekseen ja sydäntauteihin. Unenpuute lihottaa ja altistaa infektioille. Se heikentää muistia, ajattelua ja ongelmanratkaisua. Unettomuus kasvattaa riskiä joutua onnettomuuksiin tai päätyä työkyvyttömäksi. Unettomat masentuvat, kuolevat muita nuorempina ja tekevät muita enemmän itsemurhia. Länsimaisten ihmisten vähenevä uni on noussut siinä määrin mittavaksi ongelmaksi, että hyvästä unesta on tullut iso bisnes.

Riittävä nukkuminen onkin elintärkeää. Mutta entä unennäkö? Entä jos silläkin on jokin itsenäinen merkityksensä ihmiselle? Uni ei ole vain nukkumista – sitä, että keho toipuu päivän rasituksista ja aivot ovat kolmasosan vuorokaudesta pois päältä, täydessä lepotilassa. Aivoissa on yön aikana meneillään monia aktiivisia prosesseja. Nestekierto tehostuu ja aivot puhdistuvat turhasta kuonasta. Hermosolut tankkaavat energiaa ja järjestyvät uudelleen: turhia yhteyksiä siivotaan pois ja toiset vahvistuvat. Uudet asiat tallentuvat unen aikana muistiin.

Mutta sen lisäksi on vielä jotain, joka ei selity todennäköisesti vain yleisellä huoltotauolla: kokemus unen näkemisestä. Kaikenlaiset absurdit, hauskat tai hirvittävät kuvat,

joita mieleemme maalaa öisin eteemme. Unen eri vaiheissa koemme eriasteisia aistimuksia. Käymme asioita läpi mielessämme. Tapaamme tuttuja ja tuntemattomia. Kohtaamme tunteita ja näemme eriskummallisia maisemia, todellisia ja täysin mielikuvituksen tuottamia. Toisinaan todistamme mutkikkaitakin tarinoita ja tapahtumakulkuja. Ja tämä koskee todennäköisesti kaikkia – niitäkin, jotka väittävät, etteivät uneksi koskaan.

Toisin kuin päivätajuntamme, nämä kokemukset eivät ole suoraa seurausta ulkomaailman ärsykkeistä, havainnoista ja fyysisistä tuntemuksista. Ne syntyvät oman päämme sisällä, muistoista ja mielikuvituksesta. Jospa myös tämä yöllinen virtuaalitodellisuus on ihmislajille syystä tai toisesta tärkeää? Silloinkin, kun emme muista siitä aamulla mitään?

Unet jäljittelevät varsin hyvin valvemaailman aistimuksia. Niissä seikkailee itseksi koettu, melko muuttumaton uniminä. Ne ovat omalla tavallaan tolkullisia kokonaisuuksia, ja niillä on yhteys päiväaikaan kokemuksiin ja tunteisiin. Evoluutiopsykologit katsovat, että jos tällainen ominaisuus olisi lajillemme tarpeeton, se tuskin olisi säilynyt. Miksi aivot käyttäisivät aikaa ja energiaa intensiivisiin tunnekokemuksiin ja kokonaisuun tarinoihin, jos tarkoituksena olisi vain huuhdella viemärit? Miksi mielikuvia rakentava systeemi ei vain menisi koko yöksi pois päältä ja taju kankaalle? Myös unennäöllä täytyy olla oma tarkoituksensa, liittyy se sitten oppimiseen, tunnesäätelyyn tai päivaelämään valmentautumiseen.

Yöunista tinkiminen lyhentää unta juuri siitä aamun vaiheesta, jossa unennäkö on kaikkein vilkkainta. Jotkut

tutkijat ovat kuvanneet REM-unen kroonista puutetta moderniksi epidemiaksi, joka ei voi olla vaikuttamatta myös valve-elämäämme. Nykyihmistä ei ehkä vaivaakaan vain krooninen univaje vaan myös *unennäkövaje*. Emme vain vielä tiedä, mitä siitä seuraa.

Unet ovat kiinnostaneet minua aina. Ne ovat pienestä saakka ihmetyttäneet, naurattaneet, ahdistaneet ja ihastuttaneet. Ensimmäisen kerran uppouduin unitutkimukseen ala-asteen viidennellä luokalla, kun tein esitelmän unista ja nukkumisesta. Yläkouluaikoina kirjasin jossain vaiheessa sääntillisesti uniani pieneen ruutuvihkoon – tapa, jota sittemmin en ole kyennyt pitämään yllä. Myöhemmin kohdatessani elämän varrella erikoisia tai pelottavia uni-ilmiöitä olen halunnut selvittää, mistä ne oikein johtuvat.

Tässä kirjassa lähestyn unta niin tieteen näkökulmasta kuin yksilöllisenä kokemuksena. Vaikka unennäköä ilmiönä ei ole osattu täysin selittää, se on ollut osa meitä aikojen alusta. Ihmiset kaikkialla maailmassa ovat nähneet unia, pohtineet niiden merkityksiä, ihmetelleet ja säikkyneet niiden outoja mielleyhtymiä ja aistivoimaisuutta.

Olen pyrkinyt kokoamaan yhteen sen, mitä tiede tällä hetkellä ymmärtää unesta ja sen merkityksestä. Kirjan alkupuoli kertoo, mitä kehossa ja mielessä unen aikana tapahtuu. Esittelen myös useita, osin toisensa pois sulkevia teorioita unennäön tarkoituksesta. Seuraavaksi käyn läpi unimaailman yleiset lainalaisuudet: Miltä unessa tuntuu, tuoksuu ja näyttää? Miten unen tunne voi olla niin vahva, että vaikuttaa vielä valveillakin? Ja miksi juoni kuitenkin karkaa niin helposti? Miksi samat teemat ja paikat toistuvat

– ja miksi, oi miksi, kännykkä ei koskaan toimi?

Unikokemuksista kurjimmat saavat oman lukunsa. Miksi jotkut näkevät enemmän painajaisia kuin toiset? Pitääkö niistä olla huolissaan? Käsittelen myös harvinaisempia uni-ilmiöitä, kuten unihalvauksia ja kehostapoistumisia, ja valotan syitä näiden usein pelottavien kokemusten taustalla.

Unet voivat rikastaa elämää, ja eri alojen taiteilijoille ne ovat olleet myös tärkeä luovuuden lähde. Kirjailijat, kuvataiteilijat ja elokuvantekijät ovat ammentaneet niistä ideoita ja tunnelmia. Tutkijoiden kerrotaan saaneen ratkaisevia oivalluksia öisin unissaan. Nykyisin jotkut urheilijat käyttävät tietoista unitilaa valmentautumiseen. Unityöskentelyn terapeuttisesta merkityksestäkin on yhä enemmän näyttöä esimerkiksi traumaoireiden lievittämisessä. Näille eri tavoille hyödyntää unta on omistettu kirjan loppupuoli.

Esittelen kirjassa tutkijoiden, terapeuttien ja muiden uniasiantuntijoiden näkemyksiä, mutta havainnollistan ilmiöitä myös tavallisilta ihmisiltä keräämilläni unikertomuksilla. Lisäksi kuljetan mukana omia kokemuksiani ja oivalluksiani.

Minulle uni on paitsi kiinnostava tajunnantila myös hyvää viihdettä – milloin pöhköä, milloin kaunista tai vaikuttavaa. En usko, että unet ovat viestejä universumilta tai että unia voisi ymmärtää yleispätevien symbolikirjojen avulla. Todennäköisesti unet hoitavat hommansa, muisti niitä tai ei (tai kiinnitti niihin huomiota tai ei). Kiinnostuneelle yöllinen elämä voi kuitenkin tarjota niin iloa, hupia kuin itseymmärrystäkin.

Unet tulevat samalla kertoneeksi paljon siitä, miten teemme havaintoja, miten vaikkapa aistit tai muisti toimi-

vat tai miten ylipäätään muodostuu käsitys omasta minästä ja maailmasta. Mitä paremmin uni ilmiönä tunnetaan, sitä kirkkaammin ymmärrämme myös päivätajuntaa.



## **MISSÄ OLEMME, KUN OLEMME UNESSA?**

### **Keho levossa, aivot valppaina**

Joulukuinen yö vuonna 1951. Chicagon yliopiston jatko-opiskelija Eugene Aserinsky, kolmekymppinen perheellinen mies, oli ottanut kahdeksanvuotiaan poikansa Armondin mukaan fysiologian laitoksen laboratorioon. Aserinskyn vaimo odotti perheen toista lasta, ja esikoinen pyöri usein mukana yliopistolla, kun isä teki kokeitaan. Elektroenkefalografia (EEG) eli aivosähkökäyrän mittaaminen oli vasta tullut mahdolliseksi ja moderni aivotutkimus ottanut sen myötä jättiharppauksen eteenpäin. Aserinsky teki kuitenkin kokeitaan vielä hyvin alkukantaisella aivoaaltoja mittaavalla laitteella, jonka oli raahannut yliopiston kellarista. Lisäksi hänellä oli käytössään silmänliikkeitä mittaava EOG-laite. Hän oli väitöskirjaansa varten tutkinut esimerkiksi pikkulasten tarkkaavaisuutta ja silmänliikkeitä nukahtamisen hetkellä.

Nyt Aserinsky aikoi seurata poikansa aivotoimintaa koko yön ajan. Hän teippasi elektrodit Armondin päähän,

ja tämä vaipui uneen. Isä vetäytyi viereiseen huoneeseen tarkkailemaan, miten mittauslaitteiden kynät piirsivät käyriä paperille.

Äkkiä Aserinsky huomasi, että kynät viuhuiivat villisti edestakaisin. Sen täytyi tarkoittaa, että Armond katseli ympärilleen. Myös aivoaaltojen perusteella poika oli herännyt. Aserinsky palasi tutkimushuoneeseen tarkistamaan, oliko kaikki hyvin. Yllätyksekseen hän löysi pojan edelleen täydessä unessa. Miten se oli mahdollista, kun mittarit väittivät kaikkea muuta?

Aserinsky oli kummissaan, mutta ei vielä tuolloin ymmärtänyt havaintonsa merkitystä. Myöhemmin hän on kertonut epäilleensä jonkinlaista erehdystä. Hän kuitenkin raportoi asiasta ohjaajalleen, fysiologian laitoksen johtajalle Nathaniel Kleitmanille, joka oli aikansa johtavia nukkumisen ja vuorokausirytmien tutkijoita. Kokeet jatkuivat aikuisilla ja luotettavammalla EEG-laitteella. Löydös vahvistui: unessa oli todella vaiheita, joissa silmät liikkuiivat ja aivot toimivat yhtä aktiivisesti kuin valveilla. Kävi myös ilmi, että tuolloin herätetyt ihmiset muistivat yleensä nähneensä eloisia ja visuaalisia unia.

Tulokset julkaistiin *Science*-lehdessä vuonna 1953. Aserinsky ja Kleitmanin artikkeli oli vain parisivuinen, mutta se merkitsi mullistavaa käännekohtaa luonnontieteellisen unitutkimuksen historiassa. Siihen saakka oli uskottu, että aivot ovat jotakuinkin pois päältä läpi yön. Uni oli lähtökohtaisesti tasaisen passiivinen tila, puhdasta lepoa, ajattelun autiomaa. Chicagolaistutkijat todistivat jotain aivan päinvastaista. Unennäkö oli jäljitetty aivoista – tai niin ainakin luultiin.

Aserinsky siirtyi löytönsä jälkeen pitkäksi aikaa muiden aiheiden pariin, mutta hänen tutkimusapulaisekseen tullut William Dement jatkoi työtä Kleitmanin kanssa. Nopeiden silmänliikkeiden vaihe nimettiin REM-uneeksi (*rapid eye movement*), suomeksi puhutaan joskus myös vilkeunesta. Syvä hitaiden aivoaaltojen uni, jossa silmät eivät juuri liikuneet, oli vastaavasti non-REM- eli NREM-unta (siitäkin on tosin myöhemmin erotettu erisyvyisiä vaiheita). Osa tutkijoista alkoi kutsua nopeiden silmänliikkeiden vaihetta »paradoksaaliseksi uneksi» – olihan ristiriitaista, että aivot ovat ikään kuin valveilla samaan aikaan kun keho kuitenkin on tyystin levossa.

Niin käänteentekevä merkitys kuin REM-unen löytämisellä olikin, unennäön tutkimisen kannalta ensimmäiset innostuneet havainnot olivat myös pulmallisia. Yhteys REM-unen ja uniekuvien välillä tuntui alkuun niin selkeältä ja suoraviivaiselta, että siitä tuli vuosikymmeniksi vallitseva totuus: unennäkö *oli* yhtä kuin REM-uni. Nytemmin on käynyt selväksi, ettei unennäkö rajoitu vain yhteen univaiheeseen. Herätettiinpä ihminen lähes milloin vain yön aikana, hänellä saattaa olla jonkinlaisia unentapaisia muistikuvia. On mahdollista, että joistakin kaikkein syvimmistä hetkistä uniekuvat puuttuvat tai niitä on mahdoton muistaa ja raportoida, mutta suurimman osan yöstä aivoissa muodostuu ainakin jonkinasteisia kokemuksia.

Tietyt aivoalueet näyttäisivät olevan unennäölle ratkaisevan tärkeitä. Esimerkiksi neuropsykologi Mark Solms on havainnut potilasaineistostaan, että aistitietoa yhdistävän päälaki-, ohimo- ja takaraivolahkon liitoskohdan vahingoittuminen johtaa unien katoamiseen. Sama on seurannut



siitä, jos vaurio on aivojen motivaatio- ja palkitsemisjärjestelmässä. Yön REM-univaihe on sen sijaan saattanut säilyä muuttumattomana. Solms päättelikin, että unikuvienväily liittyy muita prosesseja kuin REM-tila, joka on vain yksi mahdollinen käynnistävä tekijä.

Täysin yksiselitteistä neuraalista karttaa unennäölle ei siis sittenkään ole osattu vielä piirtää. Yön tarkasti säädely arkkitehtuuri itsessään tunnetaan sen sijaan nykyisin jo varsin hyvin.

## **Vireyden vuoristorata**

Haukottelet, silmäsi painuvat kiinni. Haet ehkä vähän asentoa tai kohennat tyynyä. Päivän asiat ja ajatukset yrittävät vielä tunkea mieleen, mutta muuttuvat kohta hämäräksi ja repeileviksi. Ympäröivä todellisuus karkaa yhä kauemmas tietoisuuden reunamille, kunnes katoaa kokonaan. Seuraava havainto maailmasta onkin se, kun herätys piippaa. Jos ajoitus on oikea, avaat silmäsi virkeänä ja muistat ehkä nähneesi jotain hauskaa unta. Jos herätys taas sattui yllättämään kesken syvimmän unen, pää tuntuu raskaalta vielä pitkään nousemisen jälkeen.

Hyvin nukutun yön jälkeen ihmisellä ei yleensä ole minäkäänlaista havaintoa siitä, millaista vuoristorataa hänen aivonsa ja elimistönsä ovat yön aikana kulkeneet. Herkkäuninen saattaa kyllä huomata öiset heräilyt tai muistaa vähintäänkin kääntäneensä kylkeään unen keventyessä, mutta sikeämpi kuorsaaja voi kokea nukkuneensa kuin tukki aamusta iltaan. Elimistön vireystila kuitenkin vaihtelee kaikilla ympäri vuorokauden, myös nukkuessa. Erilaiset unen

vaiheet seuraavat toisiaan aina jokseenkin saman kaavan mukaan.

Aivan ensimmäistä nukahtamisen vaihetta kutsutaan torkkeeksi. Se on hyvin rentoutunut mutta vielä hauras tila, jossa uni ja valve voivat sekoittua. Kun valve vaihtuu nukahtamisvaiheeseen, perusuneen ja syvempiin unen vaiheisiin, lihasjänteys vähenee pikkuhiljaa. Nukahtamisvaiheen jälkeen seuraa ensin niin sanottu kevyt perusuni. Kaikkiaan sitä on yöunesta yli puolet, mutta ensimmäinen patkka kestää vain lyhyen aikaa. Jo noin varttitunnissa ihminen vaihtuu seuraavaan vaiheeseen, syvään perusuneen. Syvässä unessa syke ja hengitystiheys hidastuvat. Kehon lämpötila ja verenpaine laskevat. Aivot ovat selkeimmin lepotilassa ja käyttävät vain vähän energiaa. Ympäristön aistiärsykkeet eivät tavoita aivoja. Tässä univaiheessa ihmistä saakin ravisella ihan kunnolla, jotta hänet saa hereille. Terve aikuinen nukkuu syvää perusunta noin viidenneksen yöstä, kasvuiäinen hiukan enemmän.

Noin puolitoista tuntia nukahtamisen jälkeen alkaa ensimmäinen REM-univaihe. Syke ja hengitys kiihtyvät, verenpaine nousee. Aivot aktivoituvat uudelleen – ja käyttävät taas yhtä paljon energiaa kuin valveilla. REM-unessa lihasjänteys katoaa jo lähes täysin: vartalon lihaksissa voi esiintyä lyhyitä supistuksia, mutta muuten olet täysin halvaantunut ja kyvytön liikkumaan.

Ensimmäinen REM-unijakso on lyhyt ja vaihtuu pian taas kevyeksi perusuneksi ja sen jälkeen syväksi uneksi. Nämä vaiheet toistuvat samassa järjestyksessä peräjälkeen loppuyön. Yhteen yöhön mahtuu tavallisesti neljästä kuuteen tällaista unisykliä riippuen siitä, miten pitkiä yöunia nukkuu.

# JOKA ILTA KUN LAMPPU SAMMUU, ALKAA YÖLLINEN ELÄMÄ

Öisin näemme ja koemme asioita, jotka eivät ole totta, mutta silti uskomme niihin. Unielämään kuuluvat harhaisuus, hallusinaatiot ja ainakin jonkinasteinen muistinmenetykset. Mutta mistä nämä unien piirteet johtuvat?

*Yöllinen elämämme* vie tutkimusretkelle unien maailmaan niin viimeisimmän unitutkimuksen kuin yksilöllisten kokemusten kautta. Kiehtovassa tietokirjassa edetään unipsykologiasta sisäkkäisiin uniin, selätetään toistuvia painajaisia ja harjoitellaan hallitsemaan unia. Voiko painajaisista olla jotain hyötyä? Miksi unista ei kannata etsiä yleispätevää symboliikkaa? Miksi ylipäänsä näemme unia?

*Yöllinen elämämme* ohjaa näkemään unet kiinnostavana päivätodellisuuden jatkeena, joka auttaa ymmärtämään mieleemme toimintaa myös hereillä.



ISBN 978-952-300-615-7

KL 14.45 I \* ATENA.FI

